शाकाहार और अध्यात्म

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

जो लोग स्वयं को पूर्ण रूप से स्वस्थ रखना चाहते हैं, वो ये जान लें कि आज अधिकतर डॉक्टर शाकाहार का समर्थन कर रहे हैं क्योंकि ये आहार पद्धति हमें सबसे अधिक पोषण प्रदान करती है तथा माँसाहारी भोजन से पैदा होने वाली कई बीमारियों से हमें बचाती है। शाकाहार के बारे में सोचते समय ज़्यादातर लोग इसके स्वास्थ्य संबंधी लाभों की ओर ही ध्यान देते हैं। वो अलग-अलग तरह के शाकाहारी व्यंजनों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं, शाकाहारी खाद्य पदार्थों का प्रयोग कर संतुलित आहार कैसे लिया जाये इस बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं, और माँस के बजाय प्रोटीन देने वाली शाकाहारी चीज़ों जैसे सोयाबीन, फलियों, सूखे मेवों, सब्ज़ियों, दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। परंतु वास्तव में शाकाहार के अन्य लाभ भी उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं। हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के अलावा जो भोजन हम करते हैं, उसका हमारे आत्मिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर पड़ता है।

जहाँ प्रभु का प्रकाश बसता है

अध्यात्म का केवल हमारे अंदरूनी आत्मिक विकास के साथ ही संबंध नहीं है, बल्कि ये तो एक जीवनशैली है जिसके अंतर्गत हम प्रभु के बनाये समस्त जीवों से प्रेम करते हैं। अध्यात्म का मक़सद हमें अपने असली स्वरूप के क़रीब लाना है, जोकि वास्तव में प्रभु का ही अंश है।

ये संपूर्ण सृष्टि, ये धरती, और इस पर बस रहे जीव प्रभु के ही बनाये हुए हैं। इसीलिए हमें प्रभु की बनाई कृतियों का विनाश करने के बजाय उनसे प्रेम व करुणा का व्यवहार करना चाहिये। जो लोग असल में अंतर में प्रभु के साथ जुड़े हुए होते हैं, वो सभी जीवों, बड़े हों या छोटे, के लिये अपने दिल में प्रेम महसूस करते हैं। वो इंसानों और अन्य सभी जीवों में प्रभु का नूर जगमगाता हुआ देखते हैं। प्रभु का ये दिव्य प्रकाश एक छोटी चींटी के अंदर भी उतना ही है जितना कि एक ताक़तवर शेर के अंदर। ये साँप के अंदर भी जगमगा रहा है और गाय के अंदर भी। ये मछलियों के अंदर भी रोशन है और पक्षियों के अंदर भी। जब हम आत्मा की आँखों से जीवन को देखते हैं, तो हमें छोटे से छोटे और ख़तरनाक से ख़तरनाक जीव में भी प्रभु ही दिखाई देते हैं। ये दृष्टिकोण रखने पर हम सभी जीवों से प्रेम ख़ुद-ब-ख़ुद प्रेम करने लगते हैं।

आत्मा सभी जीवों में प्रभु के अंश को पहचान लेती है और प्रभु की किसी भी संतान को नष्ट करने की बात सोच भी नहीं सकती। जब हम एक जागृत आत्मा के रूप में पूर्ण चेतनता की दृष्टि से जीवन को देखते हैं, तो हम अधिक नम्रता व प्रेम के साथ जीने लगते हैं और सभी प्रकार के जीवों का आदर करने लगते हैं। आत्मिक रूप से विकसित लोगों द्वारा शाकाहार अपनाये जाने का ये एक महत्त्वपूर्ण कारण है। वे जान जाते हैं कि प्रभु ने पेड़-पौधों के ज़रिये हमें खाने को पर्याप्त दिया है, इसीलिए हमें भोजन हेतु प्रभु के बनाये किसी भी जीव की जान लेने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आहार जो हमारे आध्यात्मिक जीवन के अनुकूल है

जो लोग अध्यात्म के मार्ग पर चल रहे हैं, वो शाकाहार को अपने आध्यात्मिक जीवन का एक अंग ही मानते हैं। शाकाहार सबसे अधिक करुणामयी आहार पद्धति है, क्योंकि इसमें हम उन्हीं चीज़ों को खाते हैं जिनमें सबसे कम चेतनता या जीवन होता है, जैसे कि पेड़-पौधे। संत-महापुरुष हमें बताते हैं कि जो लोग प्रभु को पाना चाहते हैं, उनके लिये शाकाहार को अपनाना अति आवश्यक है। जो लोग इस मार्ग पर चलकर स्वयं को जानना और प्रभु को पाना चाहते हैं, उनके लिये शाकाहार का सख़्ती से पालन करना बहुत ज़रूरी है।

अनेक जागृत दार्शनिकों, कलाकारों, कवियों, लेखकों और शासकों ने शाकाहार को अपने जीवन में अपनाया है। महान् चित्रकार लियोनार्डो डा विंची शाकाहारी थे और एक बहुत दयालु इंसान भी। जब भी वो किसी पक्षी को पिंजरे में बंद देखते थे, तो वो उसके मालिक से पक्षी को पिंजरे समेत ख़रीद लेते थे। फिर वो पिंजरे का दरवाज़ा खोलकर पक्षी को मुक्त कर देते थे और उसे आज़ादी के आसमान में उड़ा देते थे। सर आइज़ैक न्यूटन, महात्मा गांधी और एल्बर्ट श्वाइट्ज़र ऐसे ही कुछ महान् दार्शनिकों और बुद्धिजीवियों के उदाहरण हैं जिनके दिल में सृष्टि के सभी जीवों के प्रति करुणा थी और जिन्होंने संसार भर को अहिंसा के पथ पर चलने की प्रेरणा दी।

क्रिया और प्रतिक्रिया का विधान

अलग-अलग समय में आये इतने सारे संत-महापुरुष, विभिन्न धर्मों के

संस्थापक, साधु, दार्शनकि और बुद्धजीवी, सभी इस बात पर क्यों सहमत थे कि आध्यात्मकि उन्नति के लयि शाकाहार का पालन करना आवश्यक है? इसका एक कारण है कर्म और फल का अथवा क्रयि और प्रतक्रियि का वधान, जोकि विज्ञान का भी एक अति महत्त्वपूर्ण नयिम है।

भौतकि वज्ञान का एक नयिम है कि हर क्रयि की प्रतक्रियि अवश्य होती है। अधकितर लोग सोचते हैं कि यह नयिम केवल भौतकि पदार्थ या भौतकि ऊर्जा पर ही लागू होता है। परंतु संत-महापुरुष हमें यही बताते चले आये हैं कि हमारे वचिारों में बहुत ताक़त होती है। हम जो कुछ भी सोचते हैं, उसका बहुत गहरा प्रभाव होता है। वचिारों के फलस्वरूप क्रयि उत्पन्न होती है, और क्रयि से फरि प्रतक्रियि का जन्म होता है। वे हमें बताते हैं कि इस सृष्टि का वधान यह है कि हम जो कुछ भी अच्छा करते हैं वो हमारे पास लौटकर आता है, तथा हम जो कुछ भी बुरा या ग़लत सोचते, बोलते और करते हैं वो भी हमारे पास लौटकर अवश्य आता है, कतिु बुरी प्रतक्रियि के रूप में। वे हमें बताते हैं कि हम अपनी प्रत्येक सोच, बोल और कार्य के लयि उत्तरदायी हैं। चाहे हम इसे कर्म का वधान कहें, या क्रयि और प्रतक्रियि का नयिम, चाहे हम ये कह लें कि जो कुछ भी अच्छा हम करते हैं वो वापस हमारे पास लौटकर आता है तथा जो कुछ भी बुरा हम करते हैं उसका हमें भुगतान करना पड़ता है, लेकनि सभी धर्मों में कसिी न कसिी रूप में यही बताया गया है कि हम अपने कार्यों के लयि उत्तरदायी अवश्य हैं।

तो इससे स्वाभावकि रूप से यही नतीजा नकिलता है कि जब वचिार, वचन या कार्य द्वारा कसिी को तक़लीफ़ पहुँचाने से हमें ख़ुद भी कष्ट सहना पड़ता है, तो ज़रा सोचयि कि कसिी जीव की जान ले लेने पर, चाहे वो छोटा जीव ही क्यों न हो, हम कतिने बड़े दंड के भागी बन जाते होंगे! सदयिों से संतों-महापुरुषों की शक्षिाओं का आधार यही कर्म का वधान रहा है। अब हम समझ सकते हैं कि महापुरुष अपने शष्यिों को शाकाहार अपनाने की शक्षिा क्यों देते हैं। वे हमें यही बताते हैं कि पशुओं में भी चेतनता या आत्मा होती है, और इस तरह वो भी प्रभु का ही अंश हैं। तो शाकाहार अपनाने का आध्यात्मकि कारण है कसिी भी जीवति प्राणी की जान न लेना। अध्यात्म का एक सद्धिांत है कसिी भी जीव को कष्ट न पहुँचाना। तो अगर हम प्रभु को पाना चाहते हैं, तो हमें प्रभु के बनाये समस्त जीवों के प्रति प्रेम और करुणा का व्यवहार करना होगा। इसीलयि शाकाहार आध्यात्मकि जीवन का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

ध्यान-अभ्यास और शाकाहारी जीवन

जो लोग स्वयं को जानना और प्रभु को पाना चाहते हैं, शाकाहार उन्हें एक अन्य लाभ भी प्रदान करता है। अध्यात्म में रूचि रखने वाले लोग ये जानते हैं कि सभी धर्मों-संप्रदायों के महापुरुष यही बताते चले आये हैं कि प्रभु हमारे भीतर ही हैं। प्रभु को जानने और अपने असली आत्मिक स्वरूप का अनुभव करने के लिये हमें अपना ध्यान अपने भीतर एकाग्र करना होगा। इसके लिये प्रत्येक धर्म में ध्यान-अभ्यास अथवा अपने ध्यान को अपने भीतर एकाग्र करने की विधि बताई गई है। इसके लिये हमें किसी शांत जगह पर बैठकर, आँखें बंद कर, अपने ध्यान को अंतर्मुख करना पड़ता है। अपने मन को पूर्ण रूप से स्थिर करके और अंतर में एकाग्र होकर हम प्रभु की दिव्य ज्योति और श्रुति के साथ जुड़ सकते हैं।

ध्यान-अभ्यास करने पर हमें अंतर में प्रभु के प्रकाश और ध्वनि का अनुभव होता है। महापुरुष हमें ‘सुरत-शब्द योग’ या ‘शब्द मेडिटेशन’ की विधि सिखाते हैं, जिसमें हम अपने ध्यान को अपने भीतर एकाग्र कर आंतरिक ज्योति और श्रुति के साथ जुड़ जाते हैं। प्रभु की ये ज्योति और श्रुति पहले से ही हमारे भीतर मौजूद है; हमें केवल ध्यान-अभ्यास के द्वारा इसका अनुभव करना है।

ध्यान-अभ्यास के लिये हमें स्थिर होने की ज़रूरत है। हमारा ध्यान अधिकतर बाहरी दुनिया के दृश्यों, आवाज़ों, ख़ुशबुओं, स्वादों और एहसासों में ही लगा रहता है, और इसी कारण हमें अंदर की ज्योति और श्रुति का अनुभव नहीं कर पाते। अपने ध्यान को अंतर में केंद्रित करने के लिये हम एक सरल विधि का अभ्यास कर सकते हैं, जिसे ‘ज्योति मेडिटेशन’ कहा जाता है। आप किसी भी तरीक़े से बैठ जायें, जिसमें आप सबसे ज़्यादा देर तक आराम से बैठ सकते हों। अपनी आँखें आराम से बंद कर लें, जैसा कि आप सोते समय करते हैं। मन को स्थिर करने के लिये आप प्रभु के किसी भी नाम का जाप करें। प्रभु का ये नाम धीरे-धीरे और मन-ही-मन दोहरायें तथा अपने सामने जो कुछ भी नज़र आ रहा हो, उसके बीच में ध्यान से देखते रहें। आप शीघ्र ही बेहद शांति और आनंद का अनुभव करने लगेंगे।

जो लोग किसी पूर्ण महापुरुष से नाम की देन ले चुके हैं, उन्हें ध्यान-अभ्यास के दौरान रोशनी के चिह्न, अलग-अलग रंगों की रोशनी, विभिन्न आंतरिक रूहानी दृश्य, कुछ भी दिखाई दे सकता है। इसके लिये बेहद एकाग्रता की ज़रूरत है। ध्यान-अभ्यास के दौरान पूरी तरह से एकाग्र होने के लिये यह आवश्यक है कि हम पूर्ण रूप से शांत हों। अगर हम मृत जीवों का माँस खायेंगे, तो हमारी अपनी चेतनता भी प्रभावित होगी। हमें पता ही

है कि हमारे अपने हॉरमोन हमारे शरीर पर कितना असर डालते हैं। तो ज़रा सोचिये कि माँसाहारी भोजन से हम अपने शरीर में उन पशुओं, पक्षियों और मछलियों के भी कितने तनाव व उत्तेजना से भरपूर हॉरमोन डाल लेते हैं जो उनमें उस वक़्त पैदा हुए होंगे जब उन्हें उनके माँस के लिये मारा जा रहा होगा। जब हम वो माँस खाते हैं, तो वो सारे हॉरमोन भी हमारे शरीर में ही आ जाते हैं। जो कुछ भी हम खाते हैं, उसका असर न केवल हमारे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ता है बल्कि हमारी आत्मिक चेतनता पर भी उसका प्रभाव पड़ता है। अगर हम अहिंसा और करुणा से भरपूर जीवन बिताना चाहते हैं, अगर हम पहले से अधिक शांत होने का प्रयास कर रहे हैं, अगर हम अपने मन और इंद्रियों पर काबू पाकर अंतर में ध्यान टिकाकर प्रभु को पाना चाहते हैं, तो ये स्वाभाविक ही है कि हम ऐसा आहार लेना चाहेंगे जो हमें हमारे लक्ष्य की ओर बढ़ने में मदद करे।

जब रोमन कवि सिनेका को पाइथागोरस की शिक्षाओं के बारे में पता चला और वो शाकाहारी बन गये, तो उन्होंने पाया कि यह परिवर्तन बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ और उनका दिमाग़ "अधिक तेज़ और जागृत" हो उठा। महान् भौतिकशास्त्री एल्बर्ट आइन्स्टीन ने भी कहा है, "शाकाहार को अपनाने से अधिक कोई भी चीज़ मनुष्य के स्वास्थ्य को लाभ नहीं पहुँचा सकती और न ही धरती पर जीवन के बने रहने की संभावना में वृद्धि ला सकती है।"

अगर हम समस्त सृष्टि के प्रति प्रेम और अहिंसा का रवैया अपनाना चाहते हैं, तो हमें पूर्ण रूप से शाकाहार को अपनाना होगा। ऐसा करने से हम न केवल अपने साथी इंसानों और प्रभु के बनाये अन्य जीवों के प्रति करुणा दर्शायेंगे, बल्कि ख़ुद अपने आप पर भी दया करेंगे।